

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 4
येशू - सर्वांचे स्वागत करतो!

family.fit
fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा
4 मिनिटे



विश्वांती आणि
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	वर्पी रिले	मार्क 2:13-17 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	पाय वर करून बुड्या मारा	मार्क 2:13-17 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	शेपूट पकडा	मार्क 2:13-17 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे पवित्र शास्त्रात मार्क 2:13-17 मध्ये सापडते

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!

पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.



दिवस 1

सक्रिय व्हा



बर्पी रिले

सुमारे 10 मीटर लांबीचा मार्ग तयार करा.

ही रिले जोड्यांमध्ये करा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती बर्पी आणि लांब उड्यांचा क्रम करतो तर दुसरा व्यक्ती सुरवातीच्या ठिकाणवर सुपरमॅनचा सराव करतो. टॅग करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

प्रत्येकी चार ते सहा फेरी करा.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

विश्रांती आणि चर्चा



येशू कमीतकमी योग्यतेच्या व्यक्तीचे स्वागत करतो

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा तुम्हाला कोणी तरी ओळखल्याबद्दल, तुम्हाला आश्चर्य झाला.

- त्यांनी काय म्हटले किंवा काय केले? आपल्याला कसे वाटले?

मार्क 2:13-17 वाचा.

येशू एक लोकप्रिय व्यक्ती होता. लोकसमुदाय त्याच्याभोवती गर्दी करित होता. तरीही, तो एका व्यक्तीसह बोलण्यासाठी थांबला: लेवी, एक असामान्य जकातदार.

- आपण लेवी असता तर आपल्याला कसे वाटले असते?

देवाशी गप्पा मारा: देवाचे आभार माना की तो दररोज तुमची दखल घेतो. आपल्या नेहमीच्या गटामध्ये नसलेल्या लोकांवर लक्ष देण्यास आणि त्यांना प्रोत्साहित करण्यास त्याला तुमची मदत करण्यास सांगा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



पाय वर करून बुड्या मारा

आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

विश्रांती आणि चर्चा



येशू लोकप्रिय नसलेल्यांचे स्वागत करतो

- कुटूंबाच्या पार्टीत तुम्ही कोणाला आमंत्रित कराल?

मार्क 2:13-17 वाचा.

लोकांच्या दोन याद्या तयार करा: ज्यांना जग लेविसारखे 'अयोग्य' म्हणते आणि जे 'लोकप्रिय' आहेत.

- येशूने एका जकातदारचे आमंत्रण का स्वीकारले असे तुम्हाला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: देवा आम्हाला आपल्या घरात प्रत्येकाचे स्वागत करता यावे यासाठी तू आमची मदत कर.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



शेपूट पकडा

प्रत्येक जण शेपूट म्हणून मागील बाजूस गुंडाळलेला स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल घालतो. आपले स्वतः चे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, पाच पुश-अप करा आणि खेळ सुरू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

विश्रांती आणि चर्चा



येशू आपल्याला आपण खरोखर कोण आहोत हे दर्शवितो

- 1 ते 10 च्या प्रमाणात, इतर लोकांच्या तुलनेत आपण किती चांगले आणि पात्र आहात?

मार्क 2:13-17 वाचा.

आपल्याकडे जे काही उपलब्ध आहे त्याचा वापर करून प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्य तपासा (थर्मामीटर, हृदय गती, व्हिज्युअल चेक इत्यादी).

- येशू कोणाच्या मदतीसाठी आला असे त्याने म्हटले?

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आम्ही सर्व तुटलेले, पापी आणि तुझी गरज असलेले लोक असतांना सुद्धा तू आमचे स्वागत करतो, यासाठी तुझे धन्यवाद. इतर लोकांचे तशाच प्रकारे स्वागत करण्यात आमची मदत करा.

आठवऱ्याचे शब्द

मार्क 2:13-17 (एनआयव्ही) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 2:13-17 (एनआयव्ही)

तो तेथून निघून समुद्रकिनाऱ्यावर गेला आणि सगळा लोकसमुदाय त्याच्याजवळ आला तेव्हा त्याने त्यांना शिक्षण दिले. तेथून जात असतांना त्याला अल्फीचा मुलगा लेवी जकातीच्या नाक्यावर बसेलेला दिसला व त्याला त्याने म्हटले, माझ्यामागे ये; तेव्हा तो उठून त्याच्यामागे गेला.

नंतर असे झाले की, तो त्याच्या घरी जेवावयास बसला; तेथे बरेच जकातदार व पापी लोकहि येशू व त्याचे शिष्य ह्यांच्या पंक्तीस बसले. कारण ते पुष्कळ असून त्याच्यामागे आले होते. तेव्हा परुश्यांतील शास्त्री ह्यांनी त्याला जकातदार व पापी लोक ह्यांच्याबरोबर जेवतांना पाहून त्याच्या शिष्यांस म्हटले, हा जकातदार व पापी लोक ह्यांच्याबरोबर का जेवतो?

हे एकूण येशू त्यांना म्हणाला, निरोग्यांस वैद्याची गरज नसते, तर रोग्यास असते; मी नितीमानास नव्हे तर पाप्यांस बोलाववयास आलो आहे.

आरोग्य टीप
दररोज पुरेशी झोप घ्या.



अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला <https://family.fit> संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील. [https://family.fit/](https://family.fit) इतरांसह सामायिक करा.

[फॅमिली.फिट यूट्यूब®](#) चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



जर आपण हे आपल्या भाषेत अनुवादित केले असेल तर कृपया ते info@family.fit वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम



नियम आणि अटी

या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा वापर करून आपण आमच्या वेबसाइटवरील तपशीलवार आमच्या अटी आणि शर्ती <https://family.fit/terms-and-conditions> ला सहमती देता. हे आपल्याद्वारे आपल्यासह व्यायाम करणाऱ्या सर्वांद्वारे या स्रोताचा वापर नियंत्रित करतात. कृपया आपण आणि आपल्यासह व्यायाम करणारे सर्वांनी या अटी आणि शर्ती पूर्णपणे स्वीकारल्या आहेत याची खात्री करा. आपण या अटी आणि शर्ती किंवा या अटी व शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.



family.ft